

2023-2024

# HACIENDO CAMINOS MENTES SANAS

Talleres por Internet vía Zoom para padres y cuidadores

## **Tú puedes con esto: ser padres y la salud mental de los niños**

*7 de febrero de las 12:00 del mediodía a 1:00 PM*

¿Cuál es el comportamiento típico de la niñez y cuándo debo preocuparme? ¿Qué hago si mi hijo empieza a sufrir un problema de salud mental? En este taller interactivo los participantes aprenderán sobre los signos y síntomas de las inquietudes de salud mental en niños pequeños y se hablará sobre tres estrategias para ayudar a los niños quienes pueden estar desarrollando problemas de salud mental.

## **Ser padres con empatía, parte 1: Crear un entorno enriquecedor para los niños**

*6 de marzo de las 12:00 del mediodía a 1:00 PM*

Los niños necesitan conexión y pautas para convertirse en adultos saludables. Este taller lo ayudará a aprender a ser padre con la conexión en mente, utilizando la empatía y la asertividad para lograr ese objetivo. Obtendrá estrategias prácticas para cultivar la conexión en su hogar y una mejor comprensión de cómo se puede usar la empatía para nutrir y guiar a los niños.

## **Cuando la vida se pone dura: ser padres cuando se sufre un trauma**

*10 de abril de las 12:00 del mediodía a 1:00 PM*

¿Qué son las vivencias adversas de la niñez? ¿Qué impacto tiene el trauma en los niños? ¿Qué puede funcionar para ayudar a los niños que han vivido un trauma tal como el duelo y la adversidad? Los participantes aprenderán sobre el efecto de los traumas en el desarrollo y el comportamiento y saldrán con cinco estrategias para ayudar a sus hijos a sanar de las vivencias traumáticas.

## **Mantener a los niños seguros en un mundo problemático**

*23 de febrero de las 12:00 del mediodía a 1:00 PM*

Este webinar presenta estrategias que los adultos pueden utilizar proactivamente para reconocer y responder al abuso tales como: el bullying, el abuso sexual, el abuso emocional o el abuso físico. Los participantes desarrollan un entendido general del abuso de niños, aprenden a identificar los signos y síntomas del abuso y exploran maneras de prevenir el trauma.

## **Ser padres con empatía, parte 2: Conexión y corrección**

*29 de marzo de las 12:00 del mediodía a 1:00 PM*

Los niños necesitan conexión y pautas para convertirse en adultos sanos. La presentación se enfoca en como conectarse con sus hijos a la vez que los disciplina. Los participantes aprenderán diferentes métodos que pueden utilizarse para ayudar a guiar a los niños hacia opciones más sabias que dejan intacta la dignidad del niño.

## **Sentirse estresado: aprender a ser un padre con conciencia**

*8 de mayo de las 12:00 del mediodía a 1:00 PM*

La concienciación le ayuda a prestar atención al aquí y ahora con amabilidad, apertura y curiosidad. Los participantes aprenderán a dejar de un lado una manera de pensar que distrae y vuelven a enfocar su atención al presente de una manera que no juzga. Encuentre una manera nueva de responder al estrés diario de ser padre, a calmar su mente, a juzgar menos y a ser más amables con usted mismo y con sus hijos.

